**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Миарсинская СОШ»»**

УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_\_\_ Абакаров М.И.

Приказ № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА** «Здоровое питание»

Содержание

1. Паспорт целевой программы «Здоровое питание» 3стр.
2. Пояснительная записка 4 стр.
3. Программа здоровое питание 5 стр.
4. План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания школы...6 стр.
5. Мониторинг организации питания 7 стр.

6.Ожидаемые результаты программы 8 стр.

1. Заключение 8 стр.
2. Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания..8с.
3. Список литературы 9стр.
4. Приложение 9 стр.

Паспорт программы

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование  Программы | Программа «Здоровое питание» на период с 2020 по 2024 гг. |
| Основание для разработки Программы | Конвенция о правах ребенка.  Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».  Постановление № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409­08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях». |
| Разработчик  Программы | Администрация школы |
| Цель Программы | Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием. |
| Основные задачи Программы | * обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; * обеспечение доступности школьного питания; * гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; * предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; * пропаганда принципов здорового и полноценного питания; * организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания. |
| Этапы и сроки реализации Программы | Программа реализуется в период 2020 - 2024 гг. в три этапа:   1. этап - организационный:   Организационные мероприятия;  \*разработка и написание программы.   1. этап - 2020 - 2024 г: реализация программы 2. этап - 2020 г. обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы. |
| Ожидаемые  результаты  реализации  Программы | * наличие пакета документов по организации школьного питания; * обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; * обеспечение доступности школьного питания; * обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; * отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; * сохранение и укрепление здоровья школьников; * увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы; * улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой. |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

«Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты».

Школа и общество - сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным - ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня - помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

* оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
* соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха
* правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания
* соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски
* соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
* отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

* наследственностью,
* внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания.

Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

В 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России.

Г осударственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

* здоровье человека - важнейший приоритет государства
* пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека
* питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи
* рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства
* питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», - часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Г лавное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено - это имеет второстепенное значение.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы «Здоровое питание»,которая признана не только

формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 - ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Г оссанэпидемнадзором:

Постановление № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно­эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».

Постановление Г лавного государственного санитарного врача РФ «О введение в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»

Программа «Здоровое питание» обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников школы.

Цель программы

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

Задачи программы Школы здорового питания «Приятного аппетита!»:

* обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
* гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
* предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
* пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
* организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

Программа «Здоровое питание»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Основные мероприятия | Срок исполнения | Ответственные |
| I. Организационно — аналитическая деятельность, информационное обеспечение | | | |
| 1. | Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды.  График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой. | сентябрь, декабрь | Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания. |
| 2. | Совещание с классными руководителями.   * Обеспечение учащихся   из малообеспеченных семей льготным питанием.   * Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи. | сентябрь, январь  в течении учебного года (журнал бракеража) | Ответственный за организацию питания в школе. Социальный работник  Медицинский работник школы |
| 3. | Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся | Октябрь  апрель | Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 4. | Производственное совещание. Санитарно - эпидемиологические требования к | сентябрь | Медицинский работник школы |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях |  | Заведующая школьной столовой |
| 5. | Организация работы комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания | в течение года | Бракеражная комиссия |
| 6. | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок | в течение года | Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся | | | |
| 1. | Часы здоровья (классные часы) по параллелям:  1-2 классы 3-4 классы 5-6 классы 7-11 классы | по плану школы (программ)  1 раз в четверть | Классные руководители Медицинский работник школы, приглашенные специалисты |
| 2. | Анкета для школьников «Завтракал ли ты?»  «Чем я питался сегодня?» | ноябрь | Ответственная за организацию питания в школе |
| 3. | Витаминная ярмарка «Витамины любят счет» | Октябрь, май | Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 4. | Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда» | май | Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 5. | Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть - самобранка» | ноябрь | Классные руководители, учитель ИЗО. |
| III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей | | | |
| 1. | Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи» | в течение года | Классные руководители |
| 2. | Анкета для родителей по организации питания в школе | октябрь | Ответственная за организацию питания в школе |
| 3. | Неделя семьи. Кулинарный поединок «Г отовьте с нами, готовьте лучше нас» | апрель | Классные руководители |
| 4. | Час вопросов и ответов. Оптимальное питание - основа здорового детства и юношества | в течение года | Классные руководители |

План работы школьной комиссиипо контролю и качеством питания школы

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятия | Сроки |
| 1. Проверка примерного двухнедельного меню. | Ежегодно |
| 2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции. | Ежемесячно |
| 3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. | Ежедневно |

|  |  |
| --- | --- |
| 4. Организация просветительской работы. | Октябрь, апрель |
| 5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию. | Октябрь |
| 6. Контроль за качеством питания. | Ежедневно |
| 7. Проверка табелей питания. | Ежемесячно |
| 9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию | В течении года |

Мониторинг организации питания обучающихся в МКОУ «Миарсинская СОШ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название мероприятия | Форма проведения | Сроки |
| Изучение уровня владения основами здорового питания | Мониторинговое исследование | Октябрь  май |
| Качество системы школьного питания (школьный уровень) | Мониторинговое исследование | Февраль-март  Март-май |
| Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания. | Социологическое исследование | Октябрь  Апрель |
| «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | Анкетирование родителей Анкетирование учащихся | Ноябрь |

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

1. ***Задачи администрации школы:***

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

* Контроль качества питания;
* Контроль обеспечения порядка в столовой;
* Контроль культуры принятия пищи;
* Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;
* Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

1. ***Обязанности работников столовой:***

* Составление рационального питания на день и перспективного меню
* Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
* Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
* Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

1. ***Обязанности классных руководителей:***

* Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
* Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
* Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье; Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

***4.Обязанности родителей:***

* Прививать навыки культуры питания в семье;
* Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;
* Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5.***Обязанности учащихся:***

* Соблюдать правила культуры приема пищи;
* Дежурить по столовой;
* Принимать участие в выпуске тематических газет;
* В школьной газете открыть рубрику «Питаемся правильно».

Ожидаемые конечные результаты программы:

* сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
* повышение приоритета здорового питания;
* повышение мотивации к здоровому образу жизни;
* поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
* улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
* повышение качества и безопасности питания учащихся;
* обеспечение всех обучающихся питанием;
* обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровье - сберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания

1. Директор школы.
2. Заведующая производством школьной столовой.
3. Медицинский работник школы.
4. Ответственная по питанию в школе.
5. Председатель родительского комитета.

Список литературы

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 1984
2. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 1988
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986
4. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков, Под ред. А.А.Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2000;
5. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.
6. Воронова Е.А.Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2008.
7. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева-Москва, Петербург - 2006;
8. М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева Учебно-методический комплекс программы «разговор о правильном питании». Образовательная программа «Правильное питание», «Две недели в лагере здоровья», М., 2013г. ( разработано по возрастам: 6-8 лет, 9-11, 12-13 лет)

Приложение №1

Анкета для школьников«Завтракал ли ты?»

|  |  |
| --- | --- |
| вопрос | ответ |
| Что ты ел сегодня на завтрак? |  |
| Считаешь ли ты завтрак необходимым? |  |
| Твои любимые овощи? |  |
| Какие овощи ты не ешь? |  |
| Сколько раз в день ты ешь овощи? |  |
| Любишь ли ты фрукты? |  |
| Твои любимые фрукты? |  |
| Сколько раз в день ты ешь фрукты? |  |
| Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи? |  |
| Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя? |  |
| Считаешь ли ты, что твой вес   * нормальный * избыточный * недостаточный |  |

Анкета для школьников«Чем я питался сегодня?»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | фрукты и овощи | хлеб и  крупяные  изделия | мясо | молоко | прочее |
| завтрак |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |
| ужин |  |  |  |  |  |
| легкие  закуски |  |  |  |  |  |
| прочие  продукты |  |  |  |  |  |

Анкета для родителей

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения